

학부모님, 안녕하십니까?

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 유원시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 물놀이에 참여할 기회가 많아짐에 따라 안전사고 발생 위험이 높아지고 있습니다. 학생들의 물놀이 안전사고 예방을 위한 안전수칙을 다음과 같이 안내해드리니, 학생들이 안전하게 물놀이 참여할 수 있도록 가정에서 지도하여 주시기 바랍니다.

## 물놀이 안전수칙

### □ 물놀이 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩니다.  
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



### □ 물놀이 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다리에 경련이 발생하면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.



### □ 물놀이 후

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.



## 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

2025년 7월 15일

전주근영여자고등학교장

